

Laufzettel

KTSA-Bronze / CMAS - Junior *



Vorname + Name : _____

1. Theoretischer Teil

mit Erfolg durchgeführt
(Namenszeichen, Datum)

Grundlagen für das Sporttauchen mit und ohne Gerät	
--	--

2. Praktischer Teil

2.1. Schwimmbad - Übungen (mit ABC-Ausrüstung):

(Namenszeichen, Datum)

1.	Wasser – Nase – Reflex prüfen	
2.	ca. 20 Sekunden Zeittauchen	
3.	15 m Streckentauchen ohne Startsprung	
4.	Maske im Flachwasserbereich fluten und ausblasen	
5.	200 m Schnorcheln, davon jeweils ca. 70 m in der Brust-, Seiten-, und Rückenlage (ohne Zeitbegrenzung).	
6.	Stilgerechtes abtauchen und so viele Gegenstände (3-5 Ringe, Puks etc.) wie möglich auf einmal einsammeln	

2.2. Tauchtauglichkeitsuntersuchung

(Namenszeichen, Datum)

Gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung liegt vor	
---	--

2.1. Übungen (mit DTG-Ausrüstung):

(Namenszeichen, Datum)

1.	Eingewöhnungstauchgang: 3-5 m Tiefe / max. 10 Minuten Dauer / 1 Schüler und Ausbilder. - Wasser – Nase – Reflex prüfen - Druckausgleich durchführen mit dem Tauchausbilder in wechselnden Tiefen.	
2.	Tauchgang: 3-5 m Tiefe / max. 10 Minuten Dauer / 1 Schüler und Ausbilder. Geben und Reagieren auf verschiedene Unterwasserpflanzenschilder	
3.	Tauchgang: 3-5 m Tiefe / max. 10 Minuten Dauer / 1 Schüler und Ausbilder - Maske ausblasen, den Atemregler aus dem Mund nehmen leicht ausatmen, das Mundstück wieder in den Mund nehmen und weiter atmen. - Geschwindigkeitskontrolliertes Aufsteigen mit dem Tauchausbilder im freien Wasser und an der Wasseroberfläche zum Ausgangspunkt zurückkehren.	
4.	5 Minuten Schnorcheln mit DTG.	